

Tableau GEM RCN Scolaire

	Aliments/ Préparations	Fréquence sur 20 repas successifs	Exemples de produits concernés
Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents	Entrées de crudités de légumes et de fruits	10 mini	Tous types de fruits et légumes, salades servies en garniture de plats tels que quiche, pizza.
	Garnitures de légumes cuits autres secs, seuls ou mélange contenant au moins 50% de légumes	10	Tous les légumes. Quand une recette associe une base de légumes cuits à une base de féculents, cette recette est comptabilisée dans les fréquences de services de légumes cuits dès lors que ces derniers représentent plus de 50 % des ingrédients totaux servis.
	Garnitures de légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales	10	Des tubercules comme les pommes de terre, les patates douces ou les topinambours ; des fruits amylacés comme les châtaignes ; des céréales : riz ou blé (pâtes, semoule, boulgour) ou maïs (polenta), ou quinoa, des légumes secs comme les flageolets, les haricots blancs, les haricots rouges, les lentilles ou les pois chiches. Quand une recette associe une base de féculents à une autre base de légumes, cette recette est comptabilisée dans les féculents dès lors que ces derniers représentent plus de 50% des ingrédients totaux servis.
	Desserts de fruits crus	8 mini	Tous les fruits crus. Les salades de fruits crus lorsqu'elles contiennent 100% de fruits crus.
Diminuer les apports lipidiques (graisses)	Entrées contenant plus de 15% de lipides	4 maxi	des charcuteries telles que les rillettes, le pâté de campagne, la terrine de canard, le pâté de lapin, le pâté à base de poisson ou de crustacés, le tarama, le pâté de foie de porc, le pâté de foie de volaille, le foie gras, la galantine, le pâté en croûte, le pâté de tête, la coppa, le chorizo, le salami, le saucisson sec, le saucisson à l'ail, le cervelas, la mortadelle ou la rosette ; certaines préparations chaudes telles que les feuilletés, les friands, les quiches, les tartes aux légumes, le croissant au jambon, la flamenkûches (tarte salée aux lardons), la flamiche picarde, le croque-monsieur, le soufflé au fromage, les beignets du type accras ou nems ; des entrées froides comme l'œuf dur mayonnaise, le guacamole, le céleri rémoulade, la macédoine de légumes avec mayonnaise, la salade piémontaise, les salades composées à base de charcuterie et de fromages.
	Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15% de lipide.	4 maxi	les beignets, les cordons bleus, les aliments panés (steak du fromager, poisson pané, escalope viennoise, etc.), les frites, les pommes de terre rissolées, les pommes dauphine, les pommes duchesse, les beignets de légumes.
	Plats protidiques ayant un rapport protéines/lipides (P/L) inférieur ou égal à 1	2 maxi	les légumes farcis, les boulettes de viande ou la bolognaïses, lorsque ces aliments sont fabriqués avec du steak haché à 20% ou plus de matière grasse ; les bouchées à la reine, les quiches, les quenelles, les omelettes garnies (fromage, lardons, pommes de terre rissolées), les saucisses, le cervelas obernois, les beignets de volaille, les cordons bleus ou les steaks du fromager.
	Desserts contenant plus de 15% de lipides	3 maxi	Pâtisseries comme les beignets, les viennoiseries, les gaufres, les crêpes fourrées au chocolat, les gâteaux à la crème ou au chocolat, les brownies au chocolat et aux noix, les quatre-quarts, les gâteaux moelleux chocolatés type napolitain mini-roulé, les biscuits chocolatés, les biscuits sablés nappés de chocolat, les biscuits secs chocolatés, les galettes ou les sablés, les goûters chocolatés fourrés, les gaufrettes fourrées, les madeleines, les biscuits secs feuilletés type palmier et les cookies au chocolat. D'autres desserts comme les tiramisus, les crèmes brûlées, les glaces ou les nougats glacés.

Rééquilibrer la consommation d'acides gras	Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson et ayant un rapport P/L supérieur ou égal à 2	4 mini	Des darnes, des filets, des dés, ou de l'émietté éventuellement reconstitués, les fruits de mer, les mollusques, les encornets.. Les plats composés du type brandade, paella, gratin ou poisson meunière sont à prendre en compte, si le grammage de poisson à la base du plat atteint au moins 70% du grammage recommandé pour une portion de poisson pour la tranche d'âge considérée, et si le rapport P/L est au moins égal à 2. Les entrées ne sont pas prises en compte. De même, il n'est pas tenu compte du rapport protéines/lipides des poissons gras tels que le thon, le saumon, la sardine, le maquereau, le bar ou loup, la roussette ou saumonette, ou la truite
Diminuer la consommation de glucides simples ajoutés	Desserts contenant plus de 15% de lipides	3 maxi	
	Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides.	4 maxi	Des entremets, des crèmes desserts, des flans, des laits gélifiés aromatisés, des chocolats viennois, des cafés liégeois, des îles flottantes, des mousses, des glaces, des crèmes glacées, des sorbets, de certaines compotes de fruits, et de certains fruits au sirop, de la crème de marron, et des pâtes de fruits. La teneur en sucres simples des fruits crus et des fruits secs n'est pas à prendre en compte, du fait de leurs apports en fibres, vitamines et minéraux. Lorsque le dessert est réalisé à partir d'une préparation en poudre, la teneur en glucides simples est contrôlée sur le produit prêt à consommer, et non sur la base de l'étiquetage de la préparation en poudre. Il convient de choisir un lait pas ou peu sucré pour les fontaines à lait, mises à disposition au collège ou au lycée.
Augmenter les apports en fer	Viandes non hachées de bœuf, de veau, d'agneau et abats de boucherie	4 mini	Il s'agit de plats contenant 100% de viande en muscle non hachée de bœuf, de veau ou d'agneau, ou d'abats de bovin ou d'agneau). Il est préconisé des viandes non hachées afin de favoriser la diversité de l'offre de viande de boucherie et la qualité culinaire. Il importe de favoriser la présence dans les menus de muscles non hachés cuisinés, nécessaires au maintien de l'indispensable éducation au goût, et au non moins indispensable usage de la mastication.
	Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, de poisson, d'œuf et/ou de fromage, contenant moins de 70% du grammage recommandé pour la denrée protidique	4 maxi	les pizzas, les quiches, les croque-monsieur, le hachis Parmentier, la brandade, la moussaka, les cannellonis, les raviolis, les légumes farcis, les nuggets, les panés, les gratins de viande, les coquilles de poisson, les beignets, les cordons bleus industriels, les boulettes de viande, la poitrine de viande farcie, les paupiettes, les galopins, ou les normandins ; toutes les préparations composées d'une base de viande, de poisson, d'œuf ou de fromage (base éventuellement reconstituée), additionnées de divers ingrédients tels que les protéines végétales, les viandes de différentes espèces ou l'amidon. Les entrées ne sont pas prises en compte. Les recettes composées du type hachis parmentier, brandade, paella ou gratin sont à prendre en compte, si le grammage de viande ou celui de poisson n'atteint pas 70% du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés (cf. annexe 2) pour la tranche d'âge considérée.

Augmenter les apports calciques	Fromages contenant au moins 150mg de calcium laitier par portion	8 mini	Beaufort, Comté, Emmental, Parmesan et Spécialités fromagères de pâte pressée cuite Reblochon, Maasdam, Pyrénées, fromage des Pyrénées au lait de brebis, Saint-Nectaire, Cheddar, Edam, Gouda, Saint-Paulin, Morbier, tomme de Savoie, Mimolette, Cantal, Raclette et Spécialités fromagères de pâte pressée Bleu des Causses, Roquefort, Bleu d'Auvergne, Fourme d'Ambert, Gorgonzola
	Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100mg et moins de 150mg par portion	4 mini	Camembert à 45% MG, Camembert et apparenté à 50% MG, Fromages du type Camembert à 60% MG, Brie, Chaource, Fromages à pâte molle allégée et Spécialités fromagères à pâte molle Maroilles, Livarot, Munster, Langres, Epoisses. Bleu de Bresse
	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100mg de calcium laitier et moins de 5g de lipides par portion	6 mini	yaourts nature, yaourt brassé, yaourt nature au lait partiellement écrémé, yaourt nature maigre, yaourt maigre sucré, yaourt nature sucré, lait fermenté au bifidus aromatisé, yaourt aromatisé, yaourt aux céréales, lait fermenté au bifidus aux fruits, yaourt aux fruits ou à la pulpe de fruits sucrés à 0% m.g., yaourt aux fruits et aux édulcorants à 0% m.g., yaourt bulgare ou velouté à la pulpe de fruits, yaourt au lait entier sucré, yaourt aux fruits au lait entier, lait fermenté au bifidus nature fromage blanc de campagne avec ou sans sucre, faisselle de 0 à 20% mg., fromage blanc aux fruits 20% m.g., fromage blanc nature 20% mg-30m.g entremets, faits maison ou du commerce – clafoutis, riz au lait, etc. – laits gélifiés, crèmes dessert, mousses lactées aux fruits